



Nouveau printemps

L'école du Qi pour redevenir jeune après 60 ans

Les alicaments :

La racine de pivoine



Les alicaments :

La racine de pivoine

Bienvenue dans cette nouvelle vidéo où nous allons parler d'une racine très intéressante à connaître : la **racine de pivoine** ou **Bai Shao** 白芍.

Un peu d'histoire...



Bai Shao est la racine de pivoine ou *Radix albus paeoniae lactiflorae*. Cette plante fait partie de la famille des **renonculacées** et pousse dans le Zhe Jiang, le Han Hui et le Sichuan.

- C'est **un produit fondamental pour nourrir le sang**, mais aussi pour traiter toutes sortes de syndromes douloureux liés à une insuffisance de sang qui favorisent l'apparition de stagnations.
- Elle permet aussi d'**apaiser le Foie** et d'**harmoniser le Yin et le Yang**.
- Elle est particulièrement réputée pour **son effet régulateur** sur les douleurs musculaires, les crampes, les déséquilibres menstruels et les troubles liés au Foie et au sang.

Nouveau printemps

C'est donc un produit qui fait partie de la classe des **Yao** qui tonifient le sang (**Bu Xue Yao**).



Vertus thérapeutiques en médecine chinoise

La nature de **Bai Shao Yao** est légèrement **froide**. Sa saveur est **amère** et **acide**.

Les méridiens-organes cibles sont :

- Le **Foie** ;
- La **Rate**.

La racine de pivoine pénètre dans la couche du sang de ces deux organes.



Nouveau printemps

- Sa saveur acide a **un effet astringent sur le Foie.**
- Sa nature froide **purge la chaleur.**

Actions

Ses principales actions sont :

- **Nourrir le sang ;**
- **Retenir le Yin ;**
- **Calmer le Foie ;**
- **Abaisser le Yang ;**
- **Amollir le Foie ;**
- **Arrêter les douleurs ;**
- **Réguler les menstruations ;**
- **Arrêter la transpiration.**



Nouveau printemps

Symptômes

Déficiences du sang du Foie avec :

- Teint terne ;
- Vertiges ;
- Acouphènes ;
- Ongles secs.

Épuisement des vaisseaux **Chong Mai** et **Ren Mai** avec :

- Règles irrégulières ;
- Dysménorrhées ;
- Métrorragies importantes ;
- Troubles de la grossesse et de l'accouchement.

Déficiences de **Yin** avec chaleur interne et transpiration nocturne profuse.

Déficiences de **Yang** de surface et fragilité de la couche superficielle avec transpiration spontanée.

Agitation du vent interne par déficiences dans les affections de chaleur, les maladies chroniques, ou en cas d'atteinte du **Yin** et du sang consécutive à une sudorification ou une purgation effectuée à tort avec :

- Spasmes des extrémités voire convulsions ;
- Pouls vide et faible.

À retenir



Nouveau printemps

Si vous faites du sport en plein été et que vous transpirez énormément, comme la transpiration vient du sang, cela épuise le sang. Vous aurez alors très rapidement des crampes.

Par ailleurs, je vous avais dit que le Yin et les liquides organiques étaient la même chose. Ainsi, quand on parle du Yin, on parle aussi des liquides organiques et du sang.

Montée du Yang du Foie avec :

- Vertiges ;
- Acouphènes ;
- Rougeur du teint et des yeux ;
- Impatience et irritabilité ;
- Tête lourde ;
- Troubles de l'équilibre ;
- Céphalées.

Mauvais entretien des tendons et des vaisseaux avec déficience du sang du Foie et dysharmonie du Qi avec :

- Costalgies ;
- Douleurs abdominales ;
- Douleurs et spasmes aux extrémités.

« Le Poumon régit la peau et les poils, la Rate régit les muscles. Lorsque le Foie-Bois n'agresse pas la Terre, la Rate est tranquille. Lorsque la prospérité de la Terre permet l'engendrement du Métal, le Poumon est tranquille. Quand la Rate et le Poumon sont pacifiés, les espaces interstitiels sont renforcés ». Voilà pourquoi il est dit que Bai Shao renforce ces espaces.



Nouveau printemps

Son action est importante sur le Foie. Dans le **Nei Jing**, il est dit : « *En cas d'endommagement du Foie, il faut modérer le Centre, c'est-à-dire régulariser.* »

Vertus thérapeutiques en médecine moderne

La médecine moderne lui attribue les fonctions suivantes :

- **Être antispasmodique ;**
- **Être anti-inflammatoire ;**
- **Avoir un effet sédatif**, mais à utiliser avec prudence lorsqu'on la mélange avec des barbituriques ou autres sédatifs ;
- **Dilater les artères coronaires ;**
- **Inhiber l'agrégation plaquettaire**, mais à utiliser avec précaution lorsque la racine de pivoine est combinée à des anticoagulants et des inhibiteurs de l'agrégation plaquettaire ;
- **Baisser le niveau de glucose**, mais à utiliser avec précaution en cas de prise d'antidiabétiques, car cela peut provoquer une hypoglycémie ;
- **Inhiber certaines bactéries et champignons pathogènes.**



Nouveau printemps

Modes de préparation

- Le dosage moyen est de 6 à 15 grammes en décoction, de 2 à 6 grammes en poudre.
- La racine de pivoine est récoltée en été et en automne. Elle est nettoyée et débarrassée des radicules, puis ébouillantée et pelée de sa pellicule externe. Elle est ensuite séchée au soleil et découpée en fines lamelles.
- On l'utilise crue ou torréfiée, avec ou sans vin.

Différentes préparations et propriétés :

- **生白芍 (Shēng Bái Sháo) - Bai Shao cru** : De nature froide et fraîche, cette préparation permet de **nourrir le sang**, d'**adoucir le Foie** et d'**alimenter le Yin**. Elle convient en cas d'insuffisance du sang et du **Yin** du Foie ou d'excès du **Yang** du Foie.
- **炒白芍 (Chǎo Bái Sháo) - Bai Shao sauté** : La nature froide s'atténue. Cette préparation est plus efficace pour nourrir le sang.
- **酒白芍 (Jiǔ Bái Sháo) - Bai Shao sauté avec de l'alcool de riz** : Cette préparation diminue encore plus la nature froide. Elle adoucit la saveur acide et le caractère astringent, **active la circulation du sang, tonifie et stimule la circulation sanguine**.



Nouveau printemps

- **醋白芍 (Cù Bái Sháo) - Bai Shao sauté au vinaigre** : Cette préparation permet de **traiter les affections de la couche du sang chez la femme**, d'**adoucir le Foie et de calmer la douleur**, de **tonifier le Foie et d'arrêter l'hémorragie**.

Recette familiale : Soupe réchauffante au Bai Shao et au Poulet (白芍鸡汤)

Cette soupe traditionnelle permet de **nourrir le sang**, de **détendre le Foie** et de **soulager les douleurs musculaires et menstruelles**. Cette recette est idéale pour les femmes souffrant de règles douloureuses, ainsi que les personnes stressées, fatiguées ou sujettes aux crampes musculaires. Elle est particulièrement recommandée en hiver ou après une perte de sang.

Ingrédients pour 2 à 3 personnes :

- **Racine de pivoine blanche séchée** → 10 grammes (Nourrit le Sang et calme les crampes)
- **Poulet fermier** 300 grammes (Tonifie le **Qi** et renforce le Sang)
- **Dang Gui (angélique chinoise)** 6 grammes (Régule le cycle menstruel et revitalise le sang)
- **Gingembre frais (Sheng Jiang)** 2 tranches (Réchauffe l'Estomac et active la circulation)
- **Jujubes rouges (Hong Zao)** 3 pièces (Adoucit et tonifie le sang)
- **Baies de goji (Gou Qi Zi)** 10 grammes (Protège le **Yin** et équilibre l'énergie)
- **Vin de riz Shaoxing (Shào Xīng Jiǔ)** 1 cuillère à soupe (Active la circulation du sang)



Nouveau printemps

- **Sel et poivre** blanc selon goût
- **Eau** 1 litre

Préparation :

- Porter une casserole d'eau à ébullition et blanchir rapidement les morceaux de poulet pendant 2 à 3 minutes. Égoutter et réserver.
- Dans une marmite, verser 1 litre d'eau et ajouter **Bai Shao, Dang Gui**, gingembre et jujubes rouges. Porter à ébullition puis laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes pour extraire les principes actifs.
- Ajouter le poulet blanchi dans la marmite et laisser mijoter encore 30 à 40 minutes.
- Ajouter les baies de goji et le vin de riz Shaoxing durant les 5 dernières minutes de cuisson. Assaisonner avec sel et poivre blanc selon goût.
- Servir chaud. Filtrer ou consommer tel quel avec les morceaux de poulet.

Nous avons là **une soupe familiale équilibrée, nourrissante et thérapeutique**, idéale pour les femmes fatiguées, en période de convalescence ou souffrant de crampes et de douleurs menstruelles. Elle est à **consommer une à deux fois par semaine pour réguler l'énergie et fortifier le sang.**



Nouveau printemps

Contre-indications

- Il ne faut pas associer la racine de pivoine à **Li Lu** (藜芦 ou *Rhizoma Radix veratri*), une plante toxique en MTC qui peut neutraliser ou altérer l'effet de **Bai Shao**.
- Ses effets sont altérés par **Shi Hu** (石斛 ou *Herba dendrobii*) et **Mang Xiao** (芒硝 ou *Mirabilitum*). Ils sont limités par **Xiao Ji** (小蓟 ou *Herba cirsii setosi*).
- Il ne faut pas en consommer en cas d'état froid du Foyer moyen avec douleurs abdominales, diarrhées, sensations de Froid au niveau des intestins et l'estomac.
- Il ne faut pas l'utiliser en cas de déficience et de froid par affaiblissement du **Yang**.

Conclusion

Bai Shao est un grand produit de la pharmacopée chinoise pour nourrir le sang et réguler les menstruations. Mais cette herbe peut aussi calmer le Foie, surtout quand il y a un blocage ou une stagnation de sang et d'énergie. On dit aussi qu'elle préserve le **Yin** en s'opposant aux états de sécheresse et de transpiration profuse.



Nouveau printemps

Nous savons que le Foie stocke le sang. Quand sa réserve est réduite, cela peut affecter d'autres organes, notamment le Cœur et l'utérus. Grace à sa capacité à nourrir le sang du Foie, **la racine de pivoine s'oppose et prévient la montée du Yang du Foie**. On dit alors qu'elle éteint le vent du Foie. C'est donc un très bon produit contre les tensions nerveuses qui entre aussi dans les traitements contre l'hypertension artérielle.

À suivre...

Dans la prochaine vidéo, nous continuerons la description des **Qi Gong** et nous verrons **les sept points fondamentaux dans la pratique**.